Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

16

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 2 FASCICULE 16

CUISINE MICRO-ONDES 16
La diminution des portions 417

PÂTISSERIE ET DESSERTS 14
Les scones 422

CONGÉLATION 15
Les amuse-gueule congelés 426

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un dîner à l'italienne 430

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des plats chinois rapides 434

FRUITS ET LÉGUMES 16
La rhubarbe 437

RECETTE VEDETTE
Meringues à la crème 440

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 16
Le boeuf rôti 442

MICRO-SECRETS
Les arachides rôties 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directeur de la production:
Raymond Laguë

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AVR 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Une alimentation saine La cuisson aux micro-ondes ne requiert que peu d'eau ou de gras et permet aux aliments de conserver toute leur valeur nutritive — une bonne façon de se nourrir sainement.

Crevettes et moules Impressionnez vos amis grâce à ces succulents plats de fruits de mer — crevettes au beurre à l'ail, moules marinières et plusieurs autres.

Desserts d'été Transformez les fruits d'été en desserts légers et appétissants. Faciles et rapides à préparer aux micro-ondes, ils seront prêts à servir en un instant.

La diminution des portions

Que faire lorsqu'une recette convient à quatre ou six personnes et que vous ne voulez qu'un repas pour une ou deux personnes? Vous n'avez qu'à suivre les instructions ci-dessous et vous verrez qu'il n'y a rien de sorcier dans la réduction des recettes.

La rapidité de la cuisson et la simplicité de la préparation rendent idéale la cuisine aux micro-ondes pour une ou deux personnes. Pour le couple à la retraite ou l'homme ou la femme de carrière, il n'y a rien de plus pratique que de glisser le plat principal au four et de le retirer, prêt à être dégusté, quelques minutes plus tard.

Toutefois, la plupart des recettes, pour le four aux micro-ondes ou la cuisinière, sont conçues pour satisfaire de quatre à six personnes, rarement une ou deux personnes. La cuisine aux micro-ondes étant encore assez nouvelle et peu familière, la plupart des gens hésitent à diminuer les portions des recettes.

Ne vous découragez pas : il existe des règles d'or et des instructions à suivre; les recettes proposées ici vous montreront comment procéder.

Sans oublier que les temps de cuisson aux micro-ondes dépendent du poids et de la densité de la nourriture, il est important de réduire le temps de cuisson lorsqu'on diminue la quantité des ingrédients. Le tableau de la page suivante vous servira de base pour diminuer adéquatement les recettes. Expérimentez avec vos recettes préférées en vous inspirant des règles générales.

Pâtés au porc et aux rognons

DON LAST

Instructions pour diminuer les portions

- Pour couper une recette en deux, réduisez de moitié la quantité de chaque ingrédient. Pour qu'une recette de quatre personnes puisse convenir à une seule, n'utilisez que le quart des ingrédients.
- Choisissez un plat de cuisson proportionnellement plus petit. La nourriture doit toutefois être de la même hauteur que dans la recette originale. Assurez-vous que le plat est assez profond, sinon la nourriture débordera.
- Lorsque vous diminuez une recette de moitié, faites cuire pendant environ les deux tiers du temps de cuisson original. Pour le quart de la recette, faites cuire un tiers du temps.
- Couvrez la nourriture comme vous le feriez pour la recette originale.
- Remuez, tournez ou déplacez la nourriture comme vous le feriez dans la recette originale.
- Faites cuire plutôt moins que trop. Vérifiez les aliments avant l'écoulement complet du temps requis, surtout si vous préparez des plats délicats à base de poisson, ou d'oeufs et de fromage.
- Faites attention aux détails qui influencent la cuisson, comme la température de la nourriture (amenez-la autant que possible à la température de la pièce avant d'enfourner). Les aliments dont la teneur en sucre ou en graisse est élevée cuiront très vite.
- Laissez reposer quelques minutes de moins que le temps donné dans la recette originale.

Légumes à la provençale - 4 à 6 pers.

20 min

Temps d'attente : 10 min

1 lb/450 g de têtes de choux-fleurs
1 lb/450 g de carottes tranchées
1 poivron vert épépiné et tranché
3 cuil. à soupe d'eau
olives noires dénoyautées et tranchées, pour garnir

VINAIGRETTE
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe de vin blanc sec
4 cuil. à soupe d'huile de maïs
sel et poivre

1 Placez les légumes et l'eau dans un contenant de 10 tasses/2,5 l.
2 Couvrez et enfournez à MAX. pendant 20 min; remuez doucement 2 ou 3 fois durant la cuisson.
son.
3 Laissez reposer 10 min, puis égouttez.
4 Mêlez tous les ingrédients de la vinaigrette et fouettez à l'aide d'une fourchette jusqu'à émulsion. Versez sur les légumes. Garnissez et servez chaud, ou réfrigérez avant de garnir et de servir.

Légumes à la provençale - 2 à 4 pers.

10 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de têtes de chou-fleur
8 oz/225 g de carottes tranchées
½ poivron vert épépiné et tranché
2 cuil. à soupe d'eau
olives noires dénoyautées et tranchées, pour garnir

VINAIGRETTE
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
½ cuil. à soupe de vin blanc sec
2 cuil. à soupe d'huile de maïs
sel et poivre

1 Placez les légumes et l'eau dans un plat de 5 tasses/1,25 l.
2 Couvrez et enfournez à MAX. de 10 à 12 min; remuez 2 fois durant la cuisson.
3 Laissez reposer 5 min, puis égouttez.
4 Mêlez tous les ingrédients de la vinaigrette et fouettez à l'aide d'une fourchette jusqu'à émulsion. Versez sur les légumes, garnissez et servez chaud, ou réfrigérez avant de garnir et de servir.

Légumes à la provençale - 1 ou 2 pers.

4 min

Temps d'attente : 3 min

4 oz/100 g de têtes de chou-fleur
4 oz/100 g de carottes tranchées
¼ de poivron vert épépiné et tranché
2 cuil. à soupe d'eau
olives noires dénoyautées et tranchées, pour garnir

VINAIGRETTE
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
½ cuil. à soupe d'huile de maïs
sel et poivre

1 Mettez les légumes et l'eau dans un plat de 2 ½ tasses/600 ml.
2 Couvrez et enfournez à MAX. de 4 à 6 min; remuez une fois.
3 Laissez reposer 3 min, puis égouttez.
4 Mêlez tous les ingrédients de la vinaigrette et fouettez avec une fourchette jusqu'à émulsion. Versez sur les légumes, garnissez et servez chaud, ou réfrigérez avant de garnir et de servir.

Casserole de boeuf haché - 4 à 6 pers.

36 min

Temps d'attente : 8 min

1 lb/450 g de boeuf haché
1 oignon haché
1 boîte de soupe aux légumes de 10 oz/300 g
1 cuil. à café de concentré de boeuf
10 oz/275 g de pois surgelés
1 ½ lb/700 g de purée de pommes de terre
4 oz/100 g de cheddar râpé
1 cuil. à café de persil séché

1 Placez le boeuf et l'oignon dans un plat de 7 ½ tasses/2 l et couvrez. Faites cuire 2 min à MAX. Remuez avec une fourchette et faites cuire encore 2 min. Remuez, versez l'excédent de gras et incorporez à la soupe et au concentré de boeuf.
2 Couvrez de nouveau et faites cuire 13 min à MED. en remuant 1 fois. Remuez à la fin de la cuisson, couvrez et réservez.
3 Percez le sac de pois et enfournez 3 min à MAX. Tournez le sac et faites cuire encore 3 min. Réservez.
4 Couvrez et faites cuire la purée de pommes de terre dans un grand bol, à MAX., 3 ou 4 min; remuez 1 fois.
5 Incorporez 3 oz/75 g du fromage râpé et le persil.
6 Égouttez les pois et répandez-les uniformément sur le mélange de viande. Recouvrez de la purée. Parsemez du restant de fromage.
7 Faites cuire à découvert à MED. de 10 à 15 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud; tournez le plat d'un quart de tour 2 fois durant la cuisson. Laissez reposer 8 min.

Casserole de boeuf haché - 2 ou 3 pers.

25 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de boeuf haché
½ oignon haché
½ boîte de soupe aux légumes de 10 oz/300 g
½ cuil. à café de concentré de boeuf
5 oz/150 g de pois surgelés
12 oz/350 g de purée de pommes de terre
2 oz/50 g de cheddar râpé
½ cuil. à café de persil séché

1 Placez le boeuf et l'oignon dans un plat de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et enfournez 1 ½ min à MAX. Remuez avec une fourchette et faites cuire encore 1 min. Remuez, versez l'excédent de gras et incorporez à la soupe et au concentré de boeuf.
2 Couvrez de nouveau et faites cuire 7 min à MED.; remuez après 5 min. Remuez, couvrez et réservez.
3 Placez les pois dans un plat de 2 ½ tasses/600 ml. Couvrez et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min. Remuez 1 fois au cours de la cuisson. Réservez.
4 Couvrez et faites cuire la purée de pommes de terre dans un grand bol à MAX. de 2 ½ à 3 min. Remuez 1 fois au cours de la cuisson, puis réservez.
5 Incorporez 1 oz/25 g du fromage râpé et le persil.
6 Égouttez les pois et répandez uniformément sur la viande. Recouvrez de la purée de pommes de terre. Parsemez du restant de fromage.
7 Faites cuire 10 min à découvert à MED. ou jusqu'à ce que le tout soit chaud; tournez 2 fois le plat d'un quart de tour. Laissez reposer 5 min.

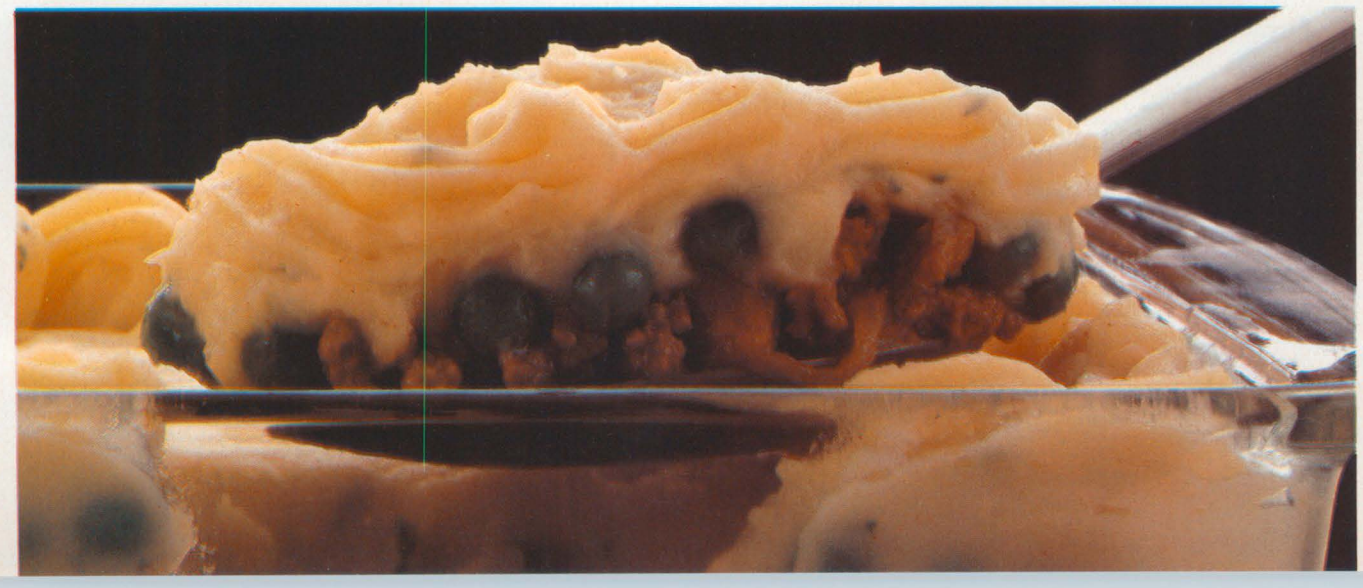
Casserole de boeuf haché - 1 ou 2 pers.

16 min

Temps d'attente : 3 min

4 oz/100g de boeuf haché
1 petit oignon haché
¼ de boîte de soupe aux légumes de 10 oz/300 g
¼ de cuil. à café de concentré de boeuf (facultatif)
2 oz/50 g de pois surgelés
6 oz/175 g de purée de pommes de terre
1 oz/25 g de cheddar râpé
¼ de cuil. à café de persil séché

1 Mettez le boeuf et l'oignon dans un plat de 2 ½ à 3 ¾ tasses/600 à 900 ml. Couvrez et enfournez à MAX. 1 min. Remuez et faites cuire encore 30 s. Remuez, versez l'excédent de gras et incorporez à la soupe et au concentré de boeuf.
2 Couvrez de nouveau et faites cuire 5 ½ min à MED. en remuant après 2 ½ min de cuisson. Remuez, couvrez et réservez.
3 Placez les pois dans un petit bol. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Remuez 1 fois.
4 Couvrez et faites cuire la purée dans un bol moyen 2 min à MAX. Remuez 1 fois.
5 Incorporez 1 cuil. à soupe du fromage râpé et le persil.
6 Égouttez les pois et répandez uniformément sur la viande.
7 Recouvrez de la purée de pommes de terre. Parsemez du restant du fromage.
8 Enfournez à découvert à MAX. de 5 à 6 min. Tournez 1 fois le plat d'un quart de tour. Laissez reposer 3 min.



Pâtés au porc et aux rognons - 4 personnes

30 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée
1 lb/450 g de porc haché
4 rognons d'agneau, la peau et le coeur enlevés, tranchés
1 oz/25 g de beurre
1 cuil. à café d'huile de maïs
1 oignon émincé
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon bouillant bien assaisonné
1 cuil. à café d'aneth séché
4 oz/100 g de champignons tranchés
lait pour badigeonner (facultatif)

PÂTE À LA GRAISSE DE BOEUF

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de sel
1 cuil. à café de poudre à pâte
4 oz/100 g de graisse de boeuf hachée
⅝ de tasse/150 ml d'eau

1 Saupoudrez le porc et les rognons de farine assaisonnée.
2 Placez le beurre et l'huile dans un plat de 10 à 12 ½ tasses/2,5 à 3 l. Faites cuire à MAX. 1 min. Incorporez le porc, les rognons et l'oignon.
3 Couvrez et enfournez 2 min. Remuez délicatement à l'aide d'une fourchette pour éliminer les grumeaux. Enfournez 3 min.
4 Incorporez le bouillon et l'aneth. Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min en remuant 1 fois. Réduisez la puissance à MED.-MAX. et faites cuire 12 min en remuant au milieu de la cuisson. Remuez et laissez refroidir.
5 Préparez la pâte : dans un bol, tamisez la farine, le sel et la poudre à pâte. Incorporez la graisse de boeuf. Ajoutez l'eau et brassez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
6 Divisez la pâte en 4 portions, retirez le tiers de chaque portion et réservez. Abaissez chaque portion de pâte et huilez légèrement 4 ramequins ou assiettes à tartelettes de 1 ¼ tasse/300 ml.
7 Répartissez la garniture dans les moules et couvrez de champignons.
8 Humectez les bords d'eau froide. Abaissez le restant de la pâte. Couvrez chaque pâté d'une abaisse, pressez pour sceller et cannelez. Incisez les pâtés pour permettre à la vapeur de s'échapper.
9 Disposez en rond dans le four et couvrez de papier absorbant. Faites cuire à MED.-MAX. de 7 à 9 min; tournez les pâtés 1 fois au milieu de la cuisson.
10 Laissez reposer 5 min, puis servez. Ou bien, laissez reposer 2 ou 3 min, badigeonnez de lait et faites dorer sous le gril.

Micro-trucs

Si vous ne disposez pas de ramequins ou d'assiettes à tartelettes de 1 ¼ tasse/300 ml, utilisez plutôt de grosses tasses, mais assurez-vous qu'elles n'ont pas de décoration métallique.

Pâtés au porc et aux rognons - 2 personnes

17½ min

Temps d'attente : 5 min

1 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée
8 oz/225 g de porc haché
2 rognons d'agneau, la peau et le coeur enlevés, tranchés
1 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café d'huile de maïs
½ oignon émincé
⅝ de tasse/150 ml de bouillon bouillant bien relevé
½ cuil. à café d'aneth séché
2 oz/50 g de champignons tranchés
lait pour badigeonner (facultatif)
½ x les ingrédients de la pâte à la graisse de boeuf (voir la recette pour 4 personnes)

1 Saupoudrez le porc et les rognons de farine assaisonnée.
2 Placez le beurre et l'huile dans un plat de 5 tasses/1,25 l. Faites cuire 30 s à MAX. Ajoutez le porc, les rognons et l'oignon. Couvrez et enfournez 1 min. Remuez à l'aide d'une fourchette et faites cuire encore 1 min.
3 Incorporez le bouillon et l'aneth. Couvrez et faites cuire à MAX. 3 min en remuant après 2 min. Réduisez la puissance à MED.-MAX. et faites cuire 6 min en remuant après 3 min. Remuez à la fin de la cuisson et laissez refroidir.
4 Préparez la pâte : dans un bol, tamisez la farine, le sel et la poudre à pâte. Incorporez la graisse de boeuf et l'eau; mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
5 Divisez la pâte en 2 portions. Retirez le tiers de chaque portion et réservez. Abaissez et foncez 2 ramequins ou assiettes à tartelettes de 1 ¼ tasse/300 ml légèrement huilées.
6 Répartissez la garniture dans les moules et couvrez de champignons. Humectez les bords d'eau froide.
7 Abaissez le restant de la pâte. Couvrez les pâtés d'une abaisse, pressez pour sceller et cannelez. Incisez les pâtés pour permettre à la vapeur de s'échapper.
8 Couvrez de papier absorbant et faites cuire 6 ou 7 min à MED.-MAX.; tournez les pâtés 1 fois durant la cuisson.
9 Laissez reposer 5 min, puis servez. Ou bien, laissez reposer 2 ou 3 min, badigeonnez de lait et faites dorer sous le gril.

Pâtés au porc et aux rognons - 1 personne

13 min

Temps d'attente : 5 min

1 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée
4 oz/125 g de porc haché
1 rognon d'agneau, la peau et le coeur enlevés, tranché
1 cuil. à soupe d'huile de maïs
1 petit oignon émincé
⅓ de tasse/60 ml de bouillon bouillant bien relevé
¼ de cuil. à café d'aneth séché
1 oz/25 g de champignons tranchés
lait pour badigeonner (facultatif)
¼ x les ingrédients de la pâte à la graisse de boeuf (voir la recette pour 4 personnes)

1 Saupoudrez le porc et le rognon de farine assaisonnée.
2 Placez l'huile dans un plat de 2 ½ tasses/600 ml. Faites cuire à MAX. 30 s. Incorporez le porc, le

rognon et l'oignon. Couvrez et faites cuire 45 s à MAX. Éliminez les grumeaux à l'aide d'une fourchette. Enfournez à MAX. 45 s.

3 Incorporez le bouillon et l'aneth. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. en remuant 1 fois. Réduisez la puissance à MED.-MAX. et faites cuire encore 5 min en remuant après 3 min. Remuez et réservez.

4 Préparez la pâte : dans un bol, tamisez la farine, le sel et la poudre à pâte. Incorporez la graisse de boeuf et ajoutez assez d'eau pour que la pâte devienne homogène.

5 Abaissez les deux tiers de la pâte et foncez un ramequin ou une assiette à tartelette de 1 ¼ tasse/300 ml légèrement huilée.

6 Versez-y la garniture et couvrez de champignons. Humectez le bord d'eau froide.

7 Abaissez le restant de la pâte. Couvrez, pressez pour sceller et cannelez. Incisez le pâté.

8 Couvrez de papier absorbant et enfournez 3 ou 4 min à MED.-MAX.; tournez 1 fois d'un quart de tour.

9 Laissez reposer 5 min et servez. Ou bien, badigeonnez de lait après avoir laissé reposer 2 ou 3 min et faites dorer sous le gril.

Pouding au riz pour une personne

Pouding au riz - 4 personnes

44 min

Temps d'attente : 10 min

½ tasse/100 g de riz à grains courts
3 tasses/700 ml de lait
¾ de tasse/175 ml de lait concentré
⅜ de tasse/75 g de cassonade
3 oz/75 g de raisins, mis à tremper dans l'eau froide de 10 à 15 min, puis égouttés
1 pincée de cannelle moulue

1 Placez le riz, le lait, le lait concentré et la cassonade dans un plat de 15 tasses/3,75 l.

2 Couvrez et faites cuire à MAX. 9 min; remuez au milieu et à la fin de la cuisson.

3 Réduisez la puissance à MED.-MAX. et enfournez 35 min. Remuez après 15 min et 5 min plus tard.

4 Incorporez les raisins et la cannelle; laissez reposer, couvert, 10 min avant de servir.

Pouding au riz - 2 personnes

30 min

Temps d'attente : 5 min

¼ de tasse/50 g de riz à grains courts
2 tasses/450 ml de lait
½ tasse/125 ml de lait concentré
2 cuil. à soupe de cassonade
2 oz/50 g de raisins, mis à tremper dans l'eau froide de 10 à 15 min, puis égouttés
1 pincée de cannelle moulue

1 Placez le riz, le lait, le lait concentré et la cassonade dans un plat de 10 à 12 ½ tasses/2,5 à 3 l.

2 Couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Remuez et faites cuire encore 3 min. Remuez.

3 Réduisez la puissance à MED.-MAX. et faites cuire 25 min en remuant après 15 min, puis 5 min plus tard.

4 Incorporez les raisins et la cannelle et laissez reposer, à couvert, 5 min avant de servir.

Pouding au riz - 1 personne

20 min

Temps d'attente : 3 min

1 oz/25 g de riz à grains courts
1 tasse/225 ml de lait
¼ de tasse/50 ml de lait concentré
1 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de raisins, mis à tremper dans l'eau froide de 10 à 15 min, puis égouttés
1 pincée de cannelle moulue

1 Placez le riz, le lait, le lait concentré et la cassonade dans un plat de 7 ½ à 10 tasses/2 à 2,5 l.

2 Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 1 min à MAX. Remuez et faites cuire encore 2 min. Remuez.

3 Réduisez la puissance à MED.-MAX et faites cuire 17 min; remuez après 13 min.

4 Incorporez les raisins et la cannelle et laissez reposer, à couvert, 3 min avant de servir.

Les scones

L'heure du thé ne serait pas la même sans les scones, qui font partie de la tradition anglaise. Mais la préparation et la cuisson rapides n'ont jamais été considérées comme un de leurs avantages avant la venue des micro-ondes.

DON LAST

Cuits dans le four micro-ondes, les scones ne sont plus seulement légers et délicieux; ils ont maintenant l'avantage de se préparer en quelques minutes pour régaler les visiteurs inattendus.

Il n'est pas possible de faire dorer les scones aux micro-ondes, mais il existe par contre plusieurs trucs pour donner à ces gourmandises une belle apparence. Placez-les sous le gril ou bien saupoudrez-les d'une garniture dorée et croquante avant de les enfourner. Il est toujours utile de conserver dans des bocaux plusieurs garnitures - du son rôti, du germe de blé, des graines de sésame et des flocons d'avoine, ou encore, des biscuits écrasés et des miettes de céréales à l'avoine.

Faites-en l'essai pour adapter vos recettes préférées. N'oubliez pas que les scones à pâte lourde, surtout les pâtes à base de farine complète, exigent un temps de cuisson légèrement plus long et doivent être placés dans le four sur une assiette renversée de façon à assurer une cuisson uniforme.

Les scones peuvent être congelés, mais étant donné qu'ils exigent environ le même temps de cuisson que de décongélation (4 min à DÉCONGÉLATION), il est préférable de les manger la journée même.

Les temps de cuisson sont évalués pour les fours de 600, 650 et 700 watts. Si votre four est très puissant, vérifiez les scones après le plus court temps de cuisson. Le temps de cuisson d'un four de 500 watts sera plus long; c'est pourquoi il est indiqué entre parenthèses.

Les pains et les scones continueront de cuire après leur sortie du four. Il est donc important d'arrêter la cuisson dès qu'ils ont une consistance élastique, puis de les laisser reposer.

À gauche : *Scones aux épices. Faites-les dorer sous le gril 1 min environ pour leur donner une apparence irrésistible.*

Scones au yogourt

3 min

Temps d'attente : 4 min

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
¼ de cuil. à café de sel
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 à 2 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de raisins secs
⅝ de tasse/150 ml de yogourt
2 cuil. à soupe de son rôti

DONNE 9 SCONES OU UN PAIN

1 Tamisez la farine, le sel et le bicarbonate. Coupez le beurre dans la farine, puis mêlez jusqu'à consistance d'une fine chapelure.
2 Incorporez le sucre et les raisins et ajoutez juste assez de yogourt pour que la pâte soit homogène.
3 Pétrissez légèrement dans le bol, puis retournez sur une surface légèrement farinée. Abaissez la pâte sur ¾ de po/2 cm d'épaisseur et taillez 9 scones à l'aide d'un emporte-pièce de 2 po/5 cm de diamètre, ou façonnez-la en pain de manière à ce qu'il remplisse un moule huilé de 2 ½ tasses/600 ml. Faites des incisions de ½ po/1,2 cm de profond à des intervalles de ¾ de po/2 cm.
4 Placez dans le four une assiette renversée ou un moule à flanc. Disposez les scones en rond sur du papier ciré, puis sur l'assiette.
5 Saupoudrez le dessus des scones de son rôti. Faites cuire les scones à MAX. 3 ou 4 min et le pain 4 ou 5 min, jusqu'à ce que la pâte soit bien levée et élastique au toucher. (Pour les fours de 500 watts, calculez 4 ½ min pour les scones et 5 min pour le pain.) Tournez les scones après 3 min et le pain après 4 min.
6 Laissez reposer le pain 4 min, puis faites-le refroidir sur une grille.

Ci-dessous : *Scones éclairs*

Micro-trucs

Il est préférable de manger les scones dès qu'ils sont prêts, pendant qu'ils sont encore légers et frais.

Bien qu'il ne soit pas recommandé de les congeler pour les réchauffer plus tard, il est quand même possible de les rafraîchir avant de les servir. Si vous les conservez pour le lendemain, enveloppez-les soigneusement d'une pellicule plastique ou placez-les dans un contenant hermétique. Enfournez chaque scone de 20 à 30 s à MAX. pour le réchauffer et lui redonner sa fraîcheur. Ne faites cela qu'une seule fois et dégustez sans attendre.

Scones éclairs

3½ min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
½ tasse/125 ml d'un mélange d'eau et de lait
1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
1 cuil. à café de poudre à pâte
¼ de cuil. à café de sel
2 cuil. à soupe de sucre (facultatif)

DONNE 9 SCONES

1 Placez le beurre dans un bol et couvrez. Enfournez à MAX. de 30 à 60 s, jusqu'à ce qu'il soit fondu.
2 Incorporez la moitié du liquide, puis tamisez les ingrédients secs. Mêlez jusqu'à ce que la pâte soit homogène sans être collante; ajoutez du liquide si nécessaire.
3 Renversez la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrissez.
4 Façonnez la pâte en un carré de 5 po/12,5 cm de côté et coupez-la deux fois dans chaque sens de manière à obtenir 9 scones.
5 Disposez les scones en un grand cercle sur un morceau de papier ciré et badigeonnez le dessus de lait. Faites cuire à MAX. 3 ou 4 min (5 min pour les fours de 500 watts) jusqu'à ce que la pâte soit bien levée et légère. Tournez après 2 min de cuisson.
6 Si désiré, faites dorer rapidement sous le gril.

DON LAST

Scones à l'avoine et scones au fromage

Scones au fromage

4 min

Temps d'attente : aucun

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
¼ de cuil. à café de sel
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¼ de tasse/50 g de cheddar râpé
1 oeuf battu
5 à 7 cuil. à soupe de lait ou d'eau
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de biscuits écrasés
¼ de cuil. à café de persil séché

DONNE 12 SCONES

1 Tamisez la farine et le sel et incorporez le beurre ou la margarine jusqu'à ce que la pâte ait la consistance d'une fine chapelure.

2 Incorporez le cheddar, l'oeuf et assez de liquide pour que la pâte soit lisse sans être collante. Pétrissez légèrement dans le bol.

3 Retournez la pâte sur une surface légèrement farinée et abaissez-la sur ½ po/1,2 cm d'épaisseur. Découpez 12 petits ronds à l'aide d'un emporte-pièce de 2 po/5 cm de diamètre.

4 Placez dans le four une assiette renversée ou un moule à flan. Disposez 6 scones en cercle sur un morceau de papier ciré et déposez sur l'assiette.

5 Mêlez le parmesan, les miettes de biscuits et le persil et en parsemez le dessus des scones.

6 Enfournez à MAX. 2 ou 3 min (4 min pour les fours de 500 watts) jusqu'à ce que la pâte lève. Faites de même pour le restant des scones. Faites dorer légèrement sous le gril.

Scones à l'avoine

4 min

Temps d'attente : 1 min

2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
⅝ de tasse/150 ml d'un mélange d'eau et de lait
1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
¼ de cuil. à café de sel
1 cuil. à café de poudre à pâte
3 cuil. à soupe de flocons d'avoine
1 cuil. à soupe de flocons d'avoine rôtis

DONNE 6 GROS SCONES

1 Mêlez dans un bol le beurre et le sirop et mettez au four à MAX. 1 min pour que le beurre fonde. Ajoutez la moitié du mélange d'eau et de lait.

2 Tamisez la farine, le sel et la poudre à pâte; ajoutez les flocons d'avoine, puis incorporez cette pâte au liquide. Mêlez jusqu'à ce que la pâte devienne lisse sans être collante; ajoutez plus de liquide si nécessaire.

3 Placez dans le four une assiette renversée ou un moule à flan. Façonnez la pâte en une galette de 6 po/15 cm de diamètre et, à l'aide d'un couteau, divisez en 6 morceaux sans couper la pâte. Déposez sur une feuille de papier ciré, puis sur l'assiette renversée.

4 Faites cuire à MAX. 3 ou 4 min (5 min pour les fours de 500 watts) jusqu'à ce que la pâte soit bien levée et qu'elle ne soit plus pâteuse au centre. Déplacez d'un demi-tour après 3 min. Laissez reposer 1 min.

5 Si désiré, faites dorer sous le gril juste avant de servir chaud avec du beurre et des confitures ou du fromage.

Scones aux noix

4 min

Temps d'attente : aucun

1 ⅝ tasse/200 g de farine à pâtisserie
2 cuil. à soupe de sucre
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
¼ de tasse/50 g de son
2 cuil. à soupe de noix de Grenoble finement hachées
2 cuil. à soupe de raisins
⅝ de tasse/150 ml d'un mélange d'eau et de lait
son rôti pour enrober

DONNE 9 OU 10 SCONES

1 Tamisez la farine et ajoutez le sucre. À l'aide d'un couteau, coupez le beurre ou la margarine dans la farine et maniez la pâte avec vos doigts jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une fine chapelure.
2 Incorporez le son, les noix et les raisins, puis ajoutez assez de liquide pour obtenir une pâte lisse mais non collante. Pétrissez légèrement dans le bol.
3 Renversez la pâte sur une surface généreusement saupoudrée de son rôti. Abaissez la pâte sur ¾ de po/ 2 cm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce de 2 po/5 cm de diamètre, taillez 9 ou 10 scones en remodelant la pâte si nécessaire. Enrobez-les de son.
4 Mettez une assiette renversée ou un moule à flan dans le four. Disposez les scones en cercle sur une feuille de papier ciré, puis sur l'assiette.
5 Faites cuire à MAX. 4 ou 5 min (6 min pour les fours de 500 watts) jusqu'à ce que la pâte soit élastique et non pâteuse. Déplacez-les d'un demi-tour toutes les 2 min et retournez-les après 6 min. Laissez refroidir sur une grille avant de servir.

Scones aux épices

4¼ min

Temps d'attente : 4 min

2 cuil. à soupe de beurre
6 cuil. à soupe de chapelure de blé entier fraîche
2 cuil. à café de cannelle moulue
4 cuil. à soupe de cassonade
1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
¼ de cuil. à café de sel
2 cuil à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de sucre
1 oeuf battu
4 à 6 cuil. à soupe de lait

DONNE 9 SCONES

1 Mettez le beurre dans un bol, couvrez et enfournez à MAX. de 15 à 30 s. Incorporez la chapelure, la cannelle et la cassonade. Réservez.
2 Tamisez la farine et le sel dans un bol, ajoutez le beurre et maniez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une fine chapelure.
3 Incorporez le sucre, l'oeuf et assez de lait pour obtenir une pâte lisse mais non collante. Pétrissez dans le bol.

Scones aux noix

4 Retournez la pâte sur une surface légèrement farinée et abaissez-la en un rectangle de 6 x 9 po/ 15 x 23 cm.
5 Étendez le mélange de chapelure et de cannelle sur la pâte, puis roulez-la à partir du côté le plus long, comme un roulé suisse, et scellez le bord avec du lait. Tranchez.
6 Disposez les tranches à plat dans un moule à flan, huilé, de 8-9 po/ 20-23 cm de diamètre, 8 scones sur les bords et 1 au centre.
7 Faites cuire à MAX. 4 ou 5 min (6 min pour les fours de 500 watts) jusqu'à ce que la pâte soit bien levée, sans être pâteuse. Tournez à toutes les 2 min. Laissez reposer 4 min. Faites dorer, si désiré, sous le gril.

Les amuse-gueule congelés

Les petits casse-croûte et les canapés donnent aux réunions sociales un cachet particulier. Gardez-les au congélateur et vous aurez toujours de délicieuses bouchées à offrir à vos amis à l'heure de l'apéritif.

L'utilisation conjointe du congélateur et des micro-ondes vous donnera une plus grande liberté lorsque des visiteurs inattendus sonneront à votre porte. Vous pourrez aussi inviter vos amis n'importe quand sans vous soucier de ce que vous leur servirez. Vous pourrez profiter de chaque instant puisque la préparation peut se faire bien avant la réception.

Préparez à l'avance et faites congeler une variété d'amuse-gueule et de canapés. Vous pouvez les décongeler et les réchauffer rapidement et sans effort, juste avant l'arrivée de vos invités. Le temps de préparation est également réduit en utilisant les micro-ondes.

Les trempettes conservées au congélateur peuvent être décongelées en quelques minutes et servies en accompagnement de croustilles variées.

Pour des réceptions plus élaborées, il fait maintenant partie de la tradition de servir des canapés et des bouchées salées. Lorsque vous souhaitez offrir à vos invités des amuse-gueule chauds, quoi de plus convenable que des boulettes de viande bien relevées ou des boulettes de fromage. Vous pouvez les faire décongeler et réchauffer tout en causant avec vos invités - vous savez que le four s'éteindra de lui-même lorsque le temps sera écoulé.

Il faut prendre soin de bien envelopper les canapés plus délicats pour éviter de les endommager. Utilisez des petites boîtes de carton ou de papier ciré pour protéger les aliments croustillants. Lorsque vous les retirez du congélateur, disposez-les tout de suite sur des assiettes de service qui peuvent aller au four; vous n'aurez pas à les transvider.

Même si vous recevez un grand nombre de personnes, n'oubliez pas qu'il est préférable d'envelopper de petites quantités : elles se congèlent et se réchauffent plus facilement.

Il y a des différences de température d'un congélateur à l'autre; aussi, la température des aliments au moment où ils sont mis au four varie. Surveillez la cuisson pour éviter que les aliments ne soient trop cuits.

À gauche : *guacamole*
À droite : *trempette relevée aux légumes*

Boulettes à la mexicaine

10 min

Temps d'attente : aucun

½ oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 lb/450 g de boeuf haché
1 tranche de pain blanc, réduite en miettes
1 cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre
1 oeuf
3 cuil. à soupe de piments forts verts épépinés et hachés

SAUCE
1 boîte de soupe aux tomates de 15 oz/425 g
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe d'assaisonnement au chili
½ cuil. à café de sucre
1 grosse pincée de cumin moulu

DONNE DE 24 À 30 BOULETTES

1 Mettez l'oignon, l'ail et l'huile dans un bol moyen. Couvrez et enfournez 2 min à MAX.
2 Hachez le boeuf quelques secondes à l'aide d'un robot culinaire ou servez-vous de couteaux. Incorporez la viande au mélange précédent et ajoutez le reste des ingrédients.
3 À l'aide d'une cuiller à soupe, façonnez de 24 à 30 boulettes d'environ 1 ¼ po/3 cm de diamètre.
4 Faites-en cuire la moitié à la fois dans un grand plat peu profond. Couvrez lâchement et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min, ou jusqu'à ce que le mélange soit pris. Déplacez et retournez les boulettes à mi-cuisson.
5 Dans un petit bol, mêlez les ingrédients de la sauce et enfournez 2 ou 3 min à MAX.
6 Répartissez les boulettes et la sauce dans deux contenants. Laissez refroidir. Étiquetez et faites congeler jusqu'à 1 mois.

POUR SERVIR
Transvidez les boulettes et la sauce dans un plat de service. Couvrez et faites cuire à MED. de 8 à 12 min, ou jusqu'à ce que les boulettes soient décongelées et la sauce chaude. Brisez délicatement en morceaux à l'aide d'une fourchette après 5 min de cuisson et remuez 1 ou 2 fois. Procédez de même avec le restant des boulettes.

Boulettes à la mexicaine

Trempette relevée aux légumes

30 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 14 oz/425 g de tomates hachées
2 piments forts épépinés et hachés
2 poivrons verts hachés
4 oz/100g de champignons hachés
1 gros oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de sauce chili sucrée

POUR SERVIR
1 ½ tasse/350 g de cheddar râpé
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%

DONNE 2 TREMPETTES

1 Mêlez dans une grande casserole les ingrédients de la trempette.
2 Enfournez à MAX. de 30 à 35 min, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'humidité. Remuez 2 ou 3 fois.
3 Versez dans deux contenants allant au congélateur. Couvrez, étiquetez et faites congeler jusqu'à 6 mois.

POUR SERVIR
Mélangez le fromage râpé et la farine dans un sac en plastique. Transvidez la trempette dans un bol. Enfournez à MAX. de 8 à 10 min en remuant 1 ou 2 fois. Ajoutez le fromage et la crème. Réduisez la puissance à MED. de 3 à 5 min en remuant 2 ou 3 fois. Servez avec des croustilles.

Guacamole

4 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

4 tranches de bacon
2 avocats mûrs
1 ½ cuil. à soupe de jus de citron
½ cuil. à café de sel à l'oignon
1 généreuse pincée d'assaisonnement au chili
1 petite tomate hachée, pour servir

DONNE 1 ¼ tasse/300 ml

1 Disposez le bacon sur du papier absorbant, puis sur une grille. Couvrez d'un autre carré de papier absorbant et faites cuire à MAX. de 4 à 6 min. Laissez reposer de 3 à 5 min.
2 Pelez les avocats et retirez le noyau. Réduisez la chair en purée en y ajoutant le jus de citron, le sel à l'oignon et l'assaisonnement au chili. Émiettez le bacon et incorporez au mélange d'avocats.
3 Versez dans un contenant approprié, couvrez, étiquetez et faites congeler jusqu'à 1 mois.

POUR SERVIR
Transvidez le guacamole dans un bol de service. Enfournez à MED. 4 ou 5 min, ou jusqu'à ce qu'il soit décongelé mais encore froid, en le brisant une fois à l'aide d'une fourchette. Laissez reposer 10 min, puis incorporez la tomate hachée. Servez avec des croustilles variées.

Canapés au jambon et aux épinards

8 min

Temps d'attente : aucun

Utilisez pour cette recette des contenants allant au four micro-ondes et au congélateur.

2 paquets de 10 oz/275 g d'épinards hachés surgelés
½ oignon haché
1 gousse d'ail émincée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de farine tout usage
8 oz/225 g de fromage à la crème
2 oeufs
6 oz/175 g de jambon haché
6 cuil. à soupe de fromage râpé
DONNE 18 CANAPÉS

Cuisson des canapés au jambon et aux épinards

Percez *les paquets d'épinards et enfournez à MAX. 6 min. Égouttez bien en pressant pour retirer tout l'excédent de liquide.*

Mêlez *l'oignon, l'ail et l'huile dans un bol, couvrez. Enfournez 1 ou 2 min à MAX. ou jusqu'à tendreté. Incorporez les épinards et la farine.*

Pressez *un peu moins d'une cuil. à soupe du mélange d'épinards sur le fond et les parois de 18 petits ramequins. Réservez.*

Versez *le fromage à la crème dans un bol, enfournez 1 min à MED. ou jusqu'à ce que ramolli. Incorporez le restant des ingrédients.*

Versez *le mélange dans les ramequins. Placez sur un plateau et congelez. Enveloppez, étiquetez et congelez jusqu'à 1 mois.*

Pour servir, *développez-en 6 ou 12 et placez sur une assiette. Couvrez de papier et enfournez à MED. 8 ou 9 min ou de 12 à 16 min. Déplacez souvent; laissez reposer 10 min.*

À gauche : *Biscuits au blé et au fromage*
À droite : *Mini-boulettes au fromage*

Biscuits au blé et au fromage

12 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de cheddar râpé
¾ de tasse/75 g de farine tout usage
¾ de tasse/75 g de farine de blé entier
4 oz/100g de beurre
1 grosse pincée de graines de carvi
6 gouttes de sauce Tabasco
parmesan râpé
paprika

DONNE 48 BISCUITS

1 Dans un bol moyen, mêlez le cheddar, les farines, le beurre, les graines de carvi et la sauce Tabasco. Fouettez au batteur jusqu'à consistance lisse.

2 Sur une surface farinée, abaissez la pâte sur 1/8 de po/0,3 cm d'épaisseur. Taillez 48 petits biscuits à l'aide d'un emporte-pièce approprié. Saupoudrez de parmesan et de paprika.

3 Faites congeler sur des plateaux. Déposez dans 3 contenants en intercalant un papier destiné à la congélation entre chaque couche. Étiquetez et faites congeler jusqu'à 2 semaines.

POUR SERVIR

Retirez 12 biscuits du congélateur. Placez un papier absorbant dans le four et disposez-y les biscuits en cercle. Faites cuire à MAX. de 3 à 5 min, ou jusqu'à ce qu'ils aient l'air sec; tournez 2 ou 3 fois. Laissez reposer 1 min avant de mettre sur une grille pour laisser refroidir. Procédez de même pour le restant des biscuits.

Mini-boulettes au fromage

2¼ min

Temps d'attente : aucun

Ce mélange crémeux est un peu collant à manier, mais, une fois la recette terminée, vous verrez que cela en vaut la peine.

8 oz/225 g de fromage à la crème
4 oz/100 g de cheddar finement râpé
8 oz/225 g de cheddar à tartiner
½ oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de brandy
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de paprika
6 gouttes de sauce Tabasco
6 oz/175 g de noix de Grenoble finement hachées

DONNE 36 BOULETTES

1 Versez le fromage à la crème et le cheddar râpé dans une casserole moyenne. Enfournez à MAX. 30 s.

2 Ajoutez le cheddar à tartiner et faites cuire à MAX. 20 s, ou jusqu'à ce que le fromage soit amolli. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

3 Mettez l'oignon, l'ail et le beurre dans un petit bol. Couvrez et enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX.

4 Incorporez au mélange de fromage avec la sauce Worcestershire, le brandy, le persil, le paprika et la sauce Tabasco. Réfrigérez au moins 4 h.

5 Façonnez 36 boulettes de 1 po/2,5 cm de diamètre et roulez-les dans les noix hachées. Disposez-les sur des plateaux recouverts de papier ciré, en les espaçant bien.

6 Faites congeler, puis mettez dans 3 contenants, étiquetez et gardez au congélateur jusqu'à 1 mois.

POUR SERVIR

Retirez les boulettes du contenant et disposez-les en cercle sur une assiette de service. Enfournez 1 ou 2 min à DÉCONGÉLATION, ou jusqu'à ce qu'elles soient décongelées mais encore froides. Laissez reposer de 3 à 5 min avant de servir. Procédez de même pour les autres boulettes.

Un dîner à l'italienne

La cuisine colorée de la Méditerranée se prête très bien à la cuisson aux micro-ondes. Délectez-vous du goût de l'Italie avec ces plats délicieux et simples à préparer, rendus encore plus faciles par la présentation étape par étape du compte à rebours.

La cuisine italienne offre beaucoup plus que « la pizza et les pâtes ». Toutefois, les pâtes y occupent une place prépondérante; un repas typique ne peut s'en passer. Ce menu ne fait pas exception - il met également à profit l'abondance de fruits et de légumes ensoleillés qui ajoutent tant de saveur aux plats italiens.

De nombreux plats italiens sont cuits dans une sauce, ce qui convient on ne peut mieux aux micro-ondes. Les escalopes de veau roulées sont servies dans un léger bouillon au vin et accompagnées de pâtes aux épinards et de carottes glacées.

N'oubliez pas que l'Italie est également le royaume de la crème glacée; alors, pour conclure ce repas, quoi de mieux qu'une élégante bombe composée de deux couches de crème glacée, nappées de crème et de gelée de fruits. Elle peut être préparée à l'avance et placée au congélateur jusqu'au moment de servir.

La préparation pouvant être faite à l'avance, ce repas est idéal pour les réceptions. Réchauffez la soupe et les escalopes, si nécessaire; faites cuire les pâtes selon la méthode habituelle et les carottes aux micro-ondes. La bombe n'exige que peu de temps pour amollir.

Bien que la cuisson des pâtes aux micro-ondes ne pose aucun problème, le temps de cuisson varie selon les pâtes, qu'elles soient fraîches ou sèches. Il est donc recommandé de les faire cuire selon la manière habituelle et d'utiliser le four aux micro-ondes pour les autres plats.

MENU

Potage aux pois avec crostini
Potage traditionnel servi avec biscottes au fromage

Escalopes de veau roulées
Escalopes garnies à l'italienne

Tagliatelle verde
Pâtes légères aux épinards nappées de beurre

Carottes au Marsala
Carottes glacées au vin

Bombe glacée
Dessert classique trois saveurs

4 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Préparez la bombe glacée et faites congeler.

Pendant la matinée
Préparez et faites cuire le potage aux pois. Placez au réfrigérateur dans une soupière ou un bol. Nettoyez et coupez les carottes et conservez-les au réfrigérateur dans un sac en plastique. Préparez les escalopes et la farce, puis assemblez. Gardez au réfrigérateur.

1 h avant le repas
Faites cuire les carottes et laissez reposer à couvert. Faites chauffer le plat à brunir aux micro-ondes, puis faites-y cuire les escalopes. Transvidez sur un plat de service et couvrez. Préparez les crostini et faites réchauffer la soupe 12 min à MAX. Démoulez la bombe et replacez-la au congélateur. Faites bouillir l'eau pour les pâtes. Remuez la soupe une fois lorsqu'elle est au four, puis servez-la accompagnée des crostini.

Durant le service du potage
Couvrez les escalopes, enfournez 6 min à MED. Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée et enfournez les carottes à MAX. 4 ou 5 min. Servez le plat principal.

Durant le service du plat principal
Sortez la bombe du congélateur pour qu'elle amollisse légèrement .

Si le boucher ne l'a pas déjà fait, amincissez les escalopes entre deux couches de papier ciré humide.

DON LAST

Étalez la garniture jusqu'à ½ po/ 1,2 cm des bords des escalopes. Roulez et fixez à l'aide de petits bâtonnets.

DON LAST

ANCO

Potage aux pois

38 min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon émincé
4 cuil. à soupe de feuilles de céleri émincées
1 oz/25 g de jambon cuit haché
1 lb/450 g de pois surgelés
2 oz/50 g de beurre doux
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Dans une casserole moyenne, mettez l'oignon, les feuilles de céleri, le jambon, les pois et le beurre. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX.; remuez 1 fois.
2 Réduisez la puissance à MED. et faites cuire encore 10 min en remuant après 5 min.
3 Ajoutez le bouillon, couvrez et enfournez à MAX. 10 min en remuant encore après 5 min. Laissez refroidir un peu, puis réduisez en purée à l'aide d'un mélangeur.
4 Versez le potage dans la casserole et couvrez. Pour réchauffer, enfournez 8 min à MAX. Servez chaud, accompagné de crostini.

Crostini

2 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
4 tranches de pain, les croûtes enlevées
2 oz/50 g de cheddar râpé
2 cuil. à café de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Mettez le beurre dans un petit bol, couvrez et faites fondre à MAX. 15 s.
2 Badigeonnez le pain de beurre. Placez les tranches sur du papier absorbant, puis enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le beurre grésille.
3 Mêlez les fromages et en parsemez les tranches de pain. Enfournez de nouveau 15 s à MAX.
4 Faites dorer sous le gril.

Escalopes de veau roulées

16 min

Temps d'attente : 5 min

4 escalopes de veau de 10 oz/ 275 g
4 fines tranches de jambon de Bayonne
4 cuil. à soupe d'amandes blanchies
2 cuil. à soupe de cheddar râpé
4 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe de raisins secs sultana
1 cuil. à soupe d'huile végétale
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc ou de bouillon de poulet léger

4 PERSONNES

1 Disposez les escalopes entre deux couches de papier ciré humecté et battez délicatement pour les amincir. Coupez chaque escalope en deux.
2 Coupez les tranches de jambon de Bayonne comme les escalopes et placez ½ tranche sur chaque morceau d'escalope.
3 Mêlez les amandes, le fromage, le persil et les raisins. Répartissez et étalez uniformément le mélange jusqu'à ½ po/1,2 cm des bords.
4 Roulez les tranches et fixez avec un bâtonnet.
5 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez l'huile et inclinez le plat pour qu'elle en recouvre toute la surface.
6 Pressez les escalopes fermement au fond du plat et enfournez à MAX. 1 min.
7 Retournez-les et faites cuire à la même puissance encore 2 min. Ajoutez le vin blanc ou le bouillon et cou-

DON LAST

vrez. Faites cuire 8 min à MAX. Laissez reposer 5 min et garnissez, si désiré, d'un peu de persil haché.

Carottes au Marsala

19½ min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de carottes coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de cassonade
sel et poivre
2 cuil. à soupe de Marsala
4 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Dans un plat de 6 ¼ tasses/1,5 l, mettez le beurre, la cassonade, le sel, le poivre, le Marsala et l'eau. Mélangez bien.
2 Couvrez et faites cuire 1 ½ min à MAX. Ajoutez les carottes et remuez pour enrober.
3 Couvrez et faites cuire 15 min à MED.-MAX. Remuez à toutes les 5 min pour distribuer également la chaleur.
4 Découvrez et faites cuire encore de 3 à 5 min à MAX.
5 Laissez reposer 5 min à couvert avant de servir avec le jus de cuisson.

Tagliatelle verde

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de tagliatelles aux épinards fraîches
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre
2 oz/50 g de beurre

4 PERSONNES

1 Remplissez une casserole d'eau. Ajoutez l'huile et le sel et amenez à ébullition.
2 Ajoutez les pâtes et faites cuire selon la manière habituelle en remuant de temps en temps. Goûtez après 3 min. (Calculez de 12 à 15 min pour les pâtes sèches.)
3 Les pâtes sont cuites lorsqu'elles sont juste croquantes sous la dent. Égouttez bien et replacez dans la casserole. Ajoutez le beurre et remuez vigoureusement. Assaisonnez au goût.

Bombe glacée

10 min

Temps d'attente : aucun

1 quantité de crème glacée à la vanille (voir p. 362)
½ quantité de crème glacée aux fraises (voir p. 363)
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35 %
2 oz/50 g d'amandes blanchies hachées
2 oz/50 g de fruits confits hachés
feuilles de menthe, pour décorer

DE 4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire les crèmes glacées aux micro-ondes (voir recettes).
2 Placez-les au congélateur jusqu'à ce qu'elles soient presque dures.
3 Pressez la crème glacée à la vanille au fond et sur les parois d'un moule à bombe de 6 ¼ tasses/1,5 l. Remettez au congélateur jusqu'à ce que la crème glacée soit dure.
4 Utilisez la demi-quantité de crème glacée aux fraises pour faire la seconde couche tout en laissant un espace au centre. Congelez jusqu'à ce qu'elle soit dure.
5 Fouettez la crème et incorporez les amandes et les fruits dans les deux tiers de celle-ci. Versez à l'intérieur de la bombe et congelez pour plusieurs heures, jusqu'à ce que le tout soit bien pris. À l'aide d'une poche à douille, décorez avec le restant de la crème, puis terminez avec les feuilles de menthe.

Des plats chinois rapides

La cuisine chinoise est très populaire et offre des repas aussi délicieux que colorés, parfaits en toute occasion. Ils seront prêts en quelques minutes si vous les préparez aux micro-ondes.

La cuisson des légumes préparés à la chinoise se prête très bien aux micro-ondes; cette méthode donne des légumes à la fois tendres et croustillants et leur conserve toute leur saveur.

Pour entourer votre repas d'une ambiance agréable, servez des thés chinois aromatisés (tels que les thés Oolong, Lapsang souchong et le thé au jasmin) tout au long du repas. Accompagnez-les de citron si désiré.

DON LAST

Chop suey aux légumes et riz frit aux légumes

Chop suey aux légumes

14 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à café d'huile végétale
1 oeuf
sel et poivre
2 branches de céleri émincées
1 oignon émincé
4 échalotes, les tiges blanches coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm et les tiges vertes émincées
4 oz/100 g de champignons tranchés
½ poivron rouge finement haché
2 cuil. à soupe de margarine
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 cuil. à café de sauce soya
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 cuil. à soupe de sauce aux tomates
1 boîte de 11 oz/280 g de fèves germées

UN REPAS POUR 2 OU UN PLAT D'ACCOMPAGNEMENT POUR 4

1 Badigeonnez d'huile une assiette de 9 po/23 cm. Battez l'oeuf avec le sel et le poivre et versez sur l'assiette de manière à couvrir uniformément. Enfournez, sans couvrir, 2 ½ ou 3 min à MAX. Tournez 2 fois. Glissez un couteau sous l'omelette pour la dégager, roulez-la et émincez.

2 Dans un bol, mettez le céleri, l'oignon, les tiges blanches des échalotes, les champignons et le poivron. Ajoutez la margarine et les assaisonnements. Couvrez et faites cuire à MAX. de 5 à 7 min; remuez 2 fois.

3 Mêlez la fécule de maïs avec la sauce soya, l'eau et la sauce aux tomates. Placez au four, à découvert, 2 ou 3 min à MAX.; remuez 2 fois.

4 Égouttez les fèves germées et ajoutez-les à la sauce et aux légumes. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX.; remuez 2 fois. Ajoutez l'omelette sur le dessus et enfournez 30 s à MAX. Garnissez avec les tiges vertes des échalotes.

Filets de poisson aigres-doux

8 min

Temps d'attente : aucun

4 filets de poisson (environ 1 lb/ 450 g), la peau enlevée
2 cuil. à soupe de sucre
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de ciboulette émincée (ou 1 cuil. à café de ciboulette séchée)
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
8 oz/225 g de morceaux d'ananas en boîte, égouttés et le jus réservé
2 cuil. à soupe de vinaigre
1 à 2 cuil. à café de sauce soya
1 oz/25 g de noix d'acajou salées

4 PERSONNES

1 Disposez les filets dans un plat de cuisson peu profond de 12 x 8 po/30 x 20 cm. Couvrez d'une pellicule plastique et enfournez à MAX. de 5 à 8 min, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément. Déplacez le plat d'un demi-tour à mi-cuisson.

2 Dans un bol, mêlez le sucre, la fécule de maïs, la ciboulette et la moutarde. Versez ⅜ de tasse/75 ml de jus d'ananas, le vinaigre et la sauce soya. Faites cuire 2 min environ à MAX., ou jusqu'à ce que le tout épaississe, en remuant 1 ou 2 fois durant la cuisson. Incorporez les morceaux d'ananas et les noix.

3 Égouttez le poisson, puis couvrez-le de la sauce et enfournez, à découvert, 1 ou 2 min à MAX. ou jusqu'à ce que les aliments soient bien réchauffés. Servez chaud avec du riz bouilli si désiré.

Filets de poisson aigres-doux

Céleri sauté

6 min

Temps d'attente : aucun

6 branches de céleri, coupées en biais en morceaux de 1 po/ 2,5 cm
2 échalotes émincées
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 petite gousse d'ail écrasée
poivre
½ cuil. à café de sucre
sel
1 pimiento en boîte, coupé en lamelles de ½ po/1,2 cm

4 PERSONNES

1 Versez dans un bol moyen le céleri, les échalotes, le beurre, l'ail et le poivre. Couvrez et enfournez 6 min à MAX. ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croustillants; remuez à mi-cuisson.

2 Incorporez le sucre, le sel et le pimiento. Servez chaud.

Riz frit aux légumes

10 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g d'haricots verts coupés, décongelés
1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré avec grains de poivre, égoutté
1 petit oignon ou 2 échalotes émincées
2 carottes finement hachées
3 feuilles de chou déchiquetées
1 boîte de 8 oz/225 g de pousses de bambou, rincées, égouttées et hachées
2 cuil. à soupe d'huile végétale

Céleri sauté

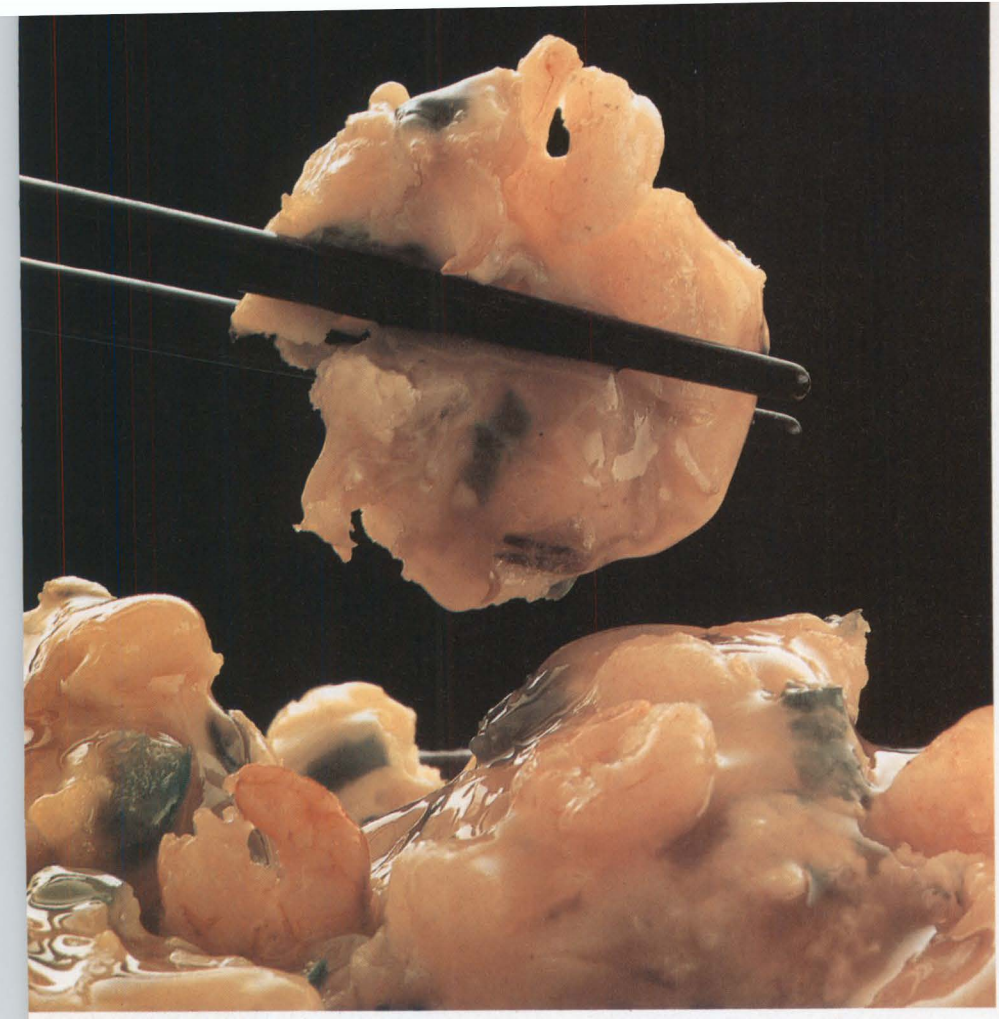
sel et poivre
2 cuil. à café de sauce soya
1 boîte de 10 oz/277 g de riz pré-cuit 3 minutes

4 PERSONNES

1 Mettez dans un bol les haricots, le maïs, l'oignon, les carottes, le chou et les pousses de bambou. Ajoutez l'huile, le sel et le poivre et la sauce soya.

2 Faites chauffer un plat à brunir de 10 po/25 cm, 5 min à MAX. Versez-y la préparation de légumes, remuez bien, couvrez et enfournez 3 min à MAX. ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croustillants.

3 Incorporez le riz cuit, couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX. jusqu'à ce que tous les aliments soient fumants.



Foo yung aux oeufs

21½ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à café de fécule de maïs
1 tasse/250 ml d'eau
1 cuil. à café de sauce soya
½ cube de bouillon de poulet
½ cuil. à café de sucre
1 grosse pincée de gingembre moulu
3 échalotes émincées
½ poivron vert haché
1 cuil. à soupe de margarine
1 boîte de 10 oz/280 g de fèves germées, rincées et égouttées
4 oz/100 g de crevettes décortiquées
6 oeufs battus
sel et poivre

4 PERSONNES

VARIANTES

Vous pouvez remplacer les fèves germées en boîte par des fèves germées fraîches. Si vous préférez, vous pouvez également remplacer les crevettes par la même quantité de lamelles de jambon ou de poulet cuit ou un mélange des deux. Servez ce plat parsemé de poivron rouge haché.

Cuisson du foo yung aux micro-ondes

Mêlez *dans un grand bol la fécule de maïs et l'eau. Incorporez la sauce soya, le demi-cube de bouillon écrasé, le sucre et le gingembre moulu. Faites cuire à découvert 4 min à MAX. jusqu'à consistance épaisse; remuez vigoureusement 2 fois durant la cuisson. Entre-temps, mélangez les oeufs battus et les crevettes.*

Mettez *les échalotes, le poivron et la margarine dans un grand plat. Couvrez d'une pellicule plastique et enfournez à MAX. de 3 ½ à 5 min, jusqu'à tendreté, en remuant la préparation à mi-cuisson. Ajoutez les fèves germées, le mélange d'oeufs et de crevettes, le sel et le poivre.*

Enfournez, *sans couvrir, 5 ou 6 min à MAX. jusqu'à ce que le mélange commence à prendre sur les bords. Remuez le mélange de l'extérieur vers l'intérieur et faites cuire à MED. de 7 à 11 min, en déplaçant 2 fois le plat d'un demi-tour. Réchauffez la sauce, sans couvrir, 2 min à MAX. Versez sur les oeufs et servez sans attendre.*

La rhubarbe

Rien de la saveur piquante de la rhubarbe ne se perd lors de la cuisson aux micro-ondes. Pochée dans un peu de jus pour à peine six minutes, elle est prête à manger telle quelle ou à être employée dans la préparation de recettes succulentes.

La rhubarbe ajoute à de nombreux desserts et gâteaux un goût distinctif. Elle est disponible fraîche en saison et surgelée en tout temps de l'année. La rhubarbe jeune et tendre se reconnaît facilement à sa teinte rose pâle alors que la rhubarbe mûre est plus foncée et d'une saveur plus piquante.

Pochée ou cuite à l'étuvée dans le four aux micro-ondes avec seulement 2 cuil. à soupe d'eau, du sucre et du jus de citron, elle devient un dessert rafraîchissant prêt en 6 minutes.

Fouettée avec de la crème, la rhubarbe se transforme en délicieuse mousse (voir p. 439). Elle est idéale pour garnir tartes et croustillants (voir p. 438). Si l'originalité vous tente, essayez le gâteau aux noix et à la rhubarbe (voir p. 439); servez-le au dessert ou à l'heure du thé.

N'oubliez pas de couper et de jeter les feuilles et de couper les tiges en morceaux de même longueur.

Croustillant à la rhubarbe

DON LAST

Sélection et conservation de la rhubarbe

Choisissez *des branches fermes, croquantes et d'une couleur éclatante. La rhubarbe jeune sera plus tendre et délicate au goût.*

Évitez *les tiges très minces ou très larges; elles sont ou trop mûres ou pas assez. Retirez toujours les feuilles avant de réfrigérer.*

Enveloppez-les *lâchement dans une pellicule plastique et réfrigérez. La rhubarbe fraîche s'y conservera jusqu'à 2 semaines, mais se flétrira à la température de la pièce.*

Cuisson de la rhubarbe aux micro-ondes

Coupez *12 oz/350 g de rhubarbe en morceaux de 1 po/2,5 cm. Mettez dans un bol avec 2 cuil. à soupe d'eau et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Enfournez *6 ou 7 min à MAX. jusqu'à ce que la rhubarbe soit légèrement transparente et tendre; remuez à mi-cuisson.*

Incorporez *½ tasse/100 g de sucre et 1 cuil. à café de jus de citron. Laissez reposer, à couvert, 2 ou 3 minutes. Réduisez en purée si désiré.*

Croustillant à la rhubarbe

11 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de rhubarbe nettoyée, coupée en morceaux de 1 po/2,5 cm
zeste finement râpé de 1 citron
⅜ de tasse/75 g de sucre
crème fouettée, pour accompagner

CROUSTILLANT
½ tasse/50 g de farine tout usage
5 cuil. à soupe de muesli
3 cuil. à soupe de cassonade
2 oz/50 g de beurre ou de margarine

4 PERSONNES

1 Placez la rhubarbe, le zeste de citron et le sucre dans une assiette à tarte de 8 po/20 cm. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX. en remuant après 2 min.

2 Préparez le croustillant : mêlez la farine, le muesli et la cassonade dans un bol, puis incorporez le beurre ou la margarine.

3 Parsemez la rhubarbe de ce mélange. Enfournez 7 ou 8 min à MED. en tournant l'assiette 3 ou 4 fois. Laissez reposer 5 min. Servez avec de la crème fouettée.

Tarte à la rhubarbe et à la crème pâtissière

12½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de rhubarbe nettoyée, coupée en morceaux de 1 po/2,5 cm ou des morceaux de rhubarbe décongelés 5 min à DÉCONGÉLATION
¾ de tasse/175 g de sucre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 oeufs
½ tasse/125 ml de crème à 35 %
¼ de cuil. à café de muscade fraîche moulue
1 abaisse cuite (voir p. 370)

6 PERSONNES

1 Mêlez dans un bol la rhubarbe, le sucre et la farine.

2 Faites cuire 6 min à MAX. en déplaçant le bol d'un demi-tour et en remuant la rhubarbe après 3 min.

3 Dans un bol, fouettez légèrement les oeufs, la crème et la muscade, puis incorporez à la rhubarbe. Remuez bien et enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX. en remuant 2 fois durant la cuisson et 1 fois à la fin.

4 Versez ce mélange dans l'abaisse, laissez refroidir, puis réfrigérez jusqu'à ce que la tarte soit prise.

Mousse à la rhubarbe

7 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ lb/550 g de rhubarbe nettoyée, coupée en morceaux de 1 po/2,5 cm
2 cuil. à soupe de jus de citron
¾ de tasse/175 g de sucre
1 ⅜ tasse/450 ml de crème 35 %
feuilles de menthe, pour décorer

6 PERSONNES

1 Mettez la rhubarbe et le jus de citron dans une grande casserole. Couvrez d'un couvercle ou d'une pellicule plastique entrouverte. Enfournez 7 ou 8 min à MAX. ou jusqu'à ce que la rhubarbe soit légèrement transparente et tendre; remuez à mi-cuisson.
2 Incorporez le sucre et laissez refroidir. Réduisez la rhubarbe en purée à l'aide du mélangeur ou en la passant à travers un tamis.
3 Fouettez 1 ¼ tasse/275 ml de crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics. Incorporez délicatement la rhubarbe et fouettez jusqu'à ce que la crème soit satinée.
4 Versez la mousse dans 6 coupes et réfrigérez jusqu'à ce qu'elle soit bien froide.
5 Fouettez le restant de la crème et en décorez les coupes à l'aide d'une cuiller ou d'une poche à douille. Décorez enfin de feuilles de menthe.

Compote de rhubarbe

12 min

Temps d'attente : aucun

¾ de tasse/175 g de sucre
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
la pelure et le jus d'une orange
2 cuil. à soupe de sirop de gingembre, pris dans un pot de gingembre en sirop
1 ¼ lb/550 g de rhubarbe nettoyée, coupée en morceaux de 1 ½ po/4 cm
2 cuil. à soupe de gingembre en pot finement haché

4 PERSONNES

1 Versez le sucre et l'eau dans une grande casserole et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez la pelure de l'orange. Faites cuire 5 min à MAX.
2 Retirez la pelure du sirop à l'aide d'une écumoire et incorporez le jus d'orange et le sirop de gingembre. Disposez uniformément les morceaux de rhubarbe dans le plat.
3 Couvrez et enfournez 7 ou 8 min à MAX., ou jusqu'à ce que la rhubarbe soit juste tendre; déplacez à toutes les 2 minutes.
4 Incorporez le gingembre haché, laissez refroidir et réfrigérez bien avant de servir. Servez la compote avec de la crème fouettée ou de la crème glacée et des biscuits au beurre.

Gâteau à la rhubarbe et aux noix

Gâteau à la rhubarbe et aux noix

20 min

Temps d'attente : 5 min

2 ¼ tasses/275 g de farine tout usage
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 tasse/225 g de cassonade
¾ de tasse/175 g de margarine
4 oeufs
4 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à café de jus de citron
8 oz/225 g de rhubarbe nettoyée, coupée en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35 %

GARNITURE
2 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de cassonade
3 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées
½ cuil. à café de cannelle moulue

DONNE UN GÂTEAU DEUX ÉTAGES DE 8 PO/20 CM

1 Graissez deux moules profonds de 8 po/20 cm de diamètre. Couvrez le fond de papier ciré.
2 Tamisez la farine, le bicarbonate de soude, le sel et la poudre à pâte. Creusez un puits au centre.
3 Déposez-y la cassonade, la margarine, les oeufs, le lait et le jus de citron, et battez bien 2 ou 3 min.
4 Ajoutez la rhubarbe et remuez. Répartissez également dans les deux moules.
5 Mélangez tous les ingrédients de la garniture et réservez.
6 Enfournez un moule à la fois, à MED., pendant 6 min, en tournant le plat d'un quart de tour après 3 min. Augmentez la puissance à MAX. et faites cuire encore 3 min. Parsemez de la moitié de la garniture. Faites cuire encore 1 ou 1 ½ min, ou jusqu'à ce qu'un bâtonnet inséré au centre en ressorte propre. Laissez reposer 5 min avant de démouler. Procédez de même avec le second gâteau.
7 Fouettez la crème et étalez-la entre les deux gâteaux.

Meringues à la crème

Avec les micro-ondes, la préparation des meringues ne vous apparaîtra plus comme une longue tâche ennuyeuse. Il ne vous faudra pas plus de 12 min pour les cuire et il ne vous en coûtera qu'un minimum de temps et d'efforts.

Il faut plusieurs heures pour faire sécher et rendre croustillantes les meringues selon la méthode traditionnelle, tandis qu'aux micro-ondes, elles peuvent être prêtes en quelques minutes.

Il y a des différences dans la préparation, les blancs d'oeufs battus et le sucre étant remplacés par des blancs d'oeufs légèrement mousseux et du sucre glace.

Préparez la quantité donnée pour un oeuf et garnissez autant de meringues que nécessaire avec de la crème. Le reste se conservera plusieurs semaines dans un contenant hermétique.

Meringues à la crème

12 min

Temps d'attente : 5 min/fournée

MERINGUE
1 blanc d'oeuf
2 ½ tasses/450 g de sucre glace

GARNITURE
crème fouettée
quelques gouttes d'essence de vanille

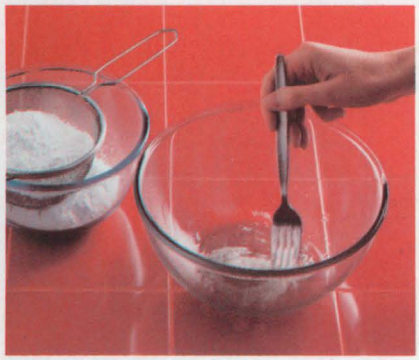
DONNE 24 MERINGUES
VARIANTES

Meringues rosées : Colorez la moitié du sucre glace avec quelques gouttes de colorant alimentaire rose à la 3e étape. Pétrissez.

Meringues au chocolat : Jetez en pluie un peu de chocolat fondu sur les demi-meringues cuites et refroidies. Laissez prendre avant d'ajouter la crème.

Crème parfumée : Remplacez la vanille par de l'essence de café ou par 1 ou 2 cuil. à café de Cointreau ou de kirsch avant de fouetter la crème.

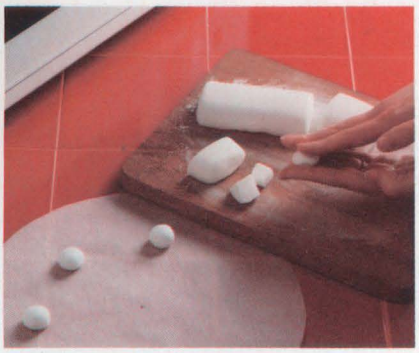
Cuisson des meringues à la crème



Mettez *le blanc d'oeuf dans un bol et faites mousser légèrement à l'aide d'une fourchette. Tamisez le sucre avant de l'incorporer au blanc d'oeuf.*

Ajoutez graduellement *une petite quantité de sucre en mélangeant à la fourchette jusqu'à épaississement. Ajoutez le restant de sucre et façonnez à la main un mélange ferme.*

Pétrissez *le mélange sur une surface couverte de sucre glace pour obtenir une boule lisse, puis façonnez en forme de rouleau.*



Coupez *et façonnez en 48 boulettes. Sur du papier ciré, enfournez-en 6 à la fois, 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles aient levé et soient croquantes.*

Laissez reposer *5 min. Retirez délicatement le papier et faites refroidir sur une grille. Procédez de même pour le restant.*

Nappez *la moitié des meringues de crème parfumée à la vanille et assemblez. N'attendez pas plus de 15 min pour les servir.*

Le boeuf rôti

Que ce soit pour le repas du dimanche ou pour tout autre repas de la semaine, un rôti de boeuf se cuit merveilleusement bien aux micro-ondes et la sauce est prête en un tournemain.

Amenez toujours la viande à la température de la pièce avant de la mettre au four. Retirez la viande du réfrigérateur environ 1 h avant la cuisson. Les rôtis de 3 lb/1,4 kg et plus bruniront sans problème aux micro-ondes; vous pouvez accentuer la couleur en badigeonnant la viande, avant la cuisson, d'un mélange de sauce aux tomates et de cassonade. Placez la viande dans un sac à rôtir pour un meilleur résultat.

Placez le rôti sur une grille à rôtir ou une assiette renversée dans un sac à rôtir de sorte que la viande cuise sans être en contact avec son jus, qui pourra servir de base à la sauce. Les temps de cuisson varient selon la densité du rôti. Le tableau de la page 443 vous donnera plus de précisions sur les temps de cuisson pour les petits rôtis.

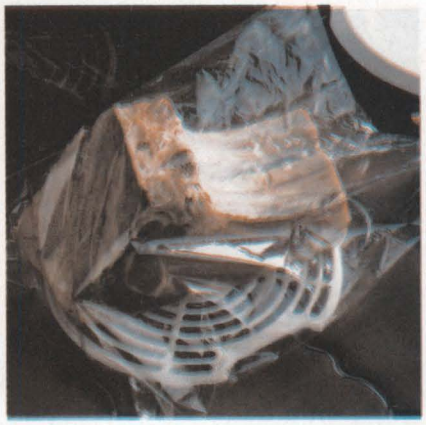
Pour les rôtis de plus de 3 lb/1,4 kg, il est recommandé d'insérer dans la partie la plus charnue de la viande un thermomètre conçu spécialement pour la cuisson aux micro-ondes. Choisissez la cuisson à votre goût et faites cuire jusqu'à ce que la température corresponde à celle indiquée au tableau. Tournez le rôti une fois au milieu de la cuisson. Laissez reposer 20 min, recouvert lâchement de papier d'aluminium.

Côte de boeuf

DON LAST

Comment faire rôtir le boeuf

Choisissez *du boeuf rouge entouré de gras couleur crème. Retirez du réfrigérateur et laissez reposer sur le comptoir 1 h avant la cuisson.*



Placez *la viande dans un sac à rôtir, le gras en dessous, sur une grille à rôtir ou sur une assiette renversée pour que le jus s'égoutte.*

Placez *sur un plateau à rôtir et attachez le sac lâchement pour laisser la vapeur s'échapper.*

Insérez *un thermomètre à micro-ondes à travers le sac, dans la partie la plus charnue de la viande. Vous pourrez ainsi retirer le rôti au moment voulu.*

Faites cuire *comme indiqué au tableau. Retirez du four lorsque la température voulue est atteinte. Retournez la viande une fois.*

Couvrez *de papier d'aluminium, la surface brillante vers l'intérieur, et laissez reposer 20 min. La viande s'attendrira et se coupera mieux.*

Temps de cuisson pour le boeuf rôti

COUPE DU BOEUF	CUISSON	TEMPS DE CUISSON	TEMPS À MAX.	TEMPS À MED.	TEMPÉRATURE À LA FIN DE LA CUISSON
Côte	Saignant	7 ou 8 min par lb/450 g	5 min	Restant du temps requis	133°F/56°C
de boeuf	Semi-cuit	13 ou 14 min par lb/450 g	5 min	Comme ci-dessus	147°F/64°C
	Bien cuit	15 min par lb/450 g	5 min	Comme ci-dessus	162°F/72°C
Entrecôte	Saignant	11 ou 12 min par lb/450 g	5 min	Restant du temps requis	133°F/56°C
	Semi-cuit	13 ou 14 min par lb/450 g	5 min	Comme ci-dessus	147°F/64°C
	Bien cuit	15 ou 16 min par lb/450 g	5 min	Comme ci-dessus	162°F/72°C
Surlonge désossée et roulée	Saignant	8 ou 9 min par lb/450 g	5 min	Restant du temps requis	133°F/56°C
	Semi-cuit	11 ou 12 min par lb/450 g	5 min	Comme ci-dessus	147°F/64°C
	Bien cuit	15 ou 16 min par lb/450 g	5 min	Comme ci-dessus	162°F/72°C

Boeuf à l'ail

33 min

Temps d'attente : 20 min

Le temps de cuisson indiqué dans cette recette donnera une viande cuite à point.

3 lb/1,4 kg de surlonge de boeuf désossée et roulée
1 oz/25 g d'amandes blanchies, coupées en deux sur la longueur

MARINADE

2 ou 3 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à café de sauce soya
1 cuil. à soupe de purée de tomates
2 cuil. à soupe d'huile de maïs
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de grains de moutarde entiers

6 PERSONNES

1 Évaluez le temps de cuisson d'après le tableau de la page 443.
2 Faites des incisions dans le gras et insérez-y ½ amande.
3 Mêlez les ingrédients de la marinade et badigeonnez-en le boeuf. Couvrez et laissez reposer 2 h.
4 Préparez la viande pour la cuisson (voir les 2e et 3e étapes, p. 443).
5 Enfournez à MAX. 5 min, puis à MED. pour le restant de la cuisson. Badigeonnez la viande de marinade au milieu de la cuisson et retournez.
6 Laissez reposer à couvert pendant 20 min.

Sauce pour le boeuf rôti

4 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ oz/40 g de graisse de rôti ou de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 ⅜ tasse/450 ml de bouillon de boeuf tiède
2 cuil. à soupe de vin rouge
⅝ de tasse/150 ml de jus de cuisson

6 PERSONNES

1 Placez la graisse dans un bol de 4 tasses/1 l et enfournez 1 min à MAX.
2 Incorporez la farine et les assaisonnements, puis le bouillon et le vin. Faites cuire à découvert 3 ou 4 min à MAX. en remuant à chaque minute.
3 Ajoutez le jus de cuisson, remuez et servez.

DON LAST

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 16

Boeuf
- Boeuf à l'ail 444
- Casserole de boeuf haché 419
- Sauce pour le boeuf rôti 444

Desserts
- Bombe glacée 433
- Compote de rhubarbe 439
- Crème parfumée 441
- Croustillant à la rhubarbe 438
- Gâteau à la rhubarbe et aux noix 439
- Meringues à la crème 441
- Meringues au chocolat 441
- Meringues rosées 441
- Mousse à la rhubarbe 439
- Pouding au riz 421
- Scones à l'avoine 424
- Scones au fromage 424
- Scones au yogourt 423
- Scones aux épices 425
- Scones aux noix 425
- Scones éclairs 423
- Tarte à la rhubarbe et à la crème pâtissière 438

Riz et pâtes
- Riz frit aux légumes 435
- Tagliatelle verde 433

Goûters
- Biscuits au blé et au fromage 429
- Boulettes à la mexicaine 427
- Canapés au jambon et aux épinards 428
- Crostini 432
- Guacamole 427
- Mini-boulettes au fromage 429
- Trempette relevée aux légumes 427

Escalopes de veau roulées 432
Filets de poisson aigres-doux 435

Légumes
- Carottes au Marsala 433
- Céleri sauté 435
- Chop suey aux légumes 434
- Foo yung aux oeufs 436
- Légumes à la provençale 418
- Pâtés au porc et aux rognons 420
- Potage aux pois 432

MICRO secrets

Les arachides rôties

Aucun de vos invités ne pourra résister aux arachides rôties que vous leur servirez fraîches et fumantes.

Faites rôtir les vôtres, rapidement et aisément, sans aucune complication grâce aux micro-ondes.

Placez 5 oz/150 g de noix écalées sur un moule à flan ou sur une grande assiette. Ajoutez 1 cuil. à café d'huile végétale et remuez les noix pour qu'elles soient bien enrobées.

Enfournez à MAX. de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que les noix soient à peine brunes; retournez-les une ou deux fois. Retirez du four et laissez refroidir sur une double épaisseur de papier absorbant.

Bien que les noix brunissent rapidement et uniformément, elles seront probablement plus brunes au centre qu'à l'extérieur.